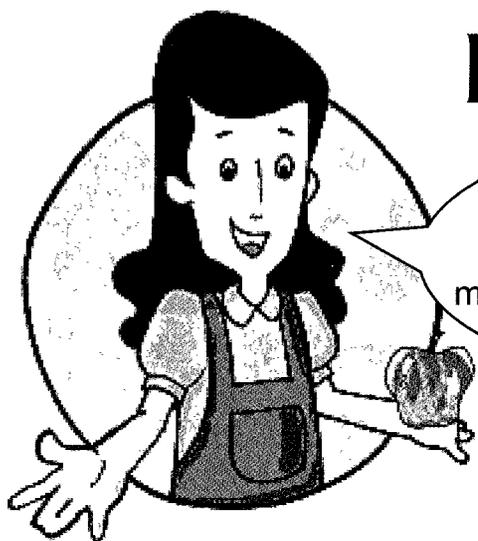




Baca, renungkan dan sebarkan
kepada rekan-rekan
Anda.....

Seri Pertama

CINTA PANGAN LOKAL



Membuka lapangan kerja
untuk tenaga kerja lokal,
mengurangi pengangguran !



Agar lebih hemat energi,
produk lokal lebih efektif

Selain lebih hemat
bahan bakar dan
lebih murah, cita rasa
produk lokal
juga oke lho !



Sadar atau tidak, pola makan masyarakat kota sudah kerasukan gaya cepat saji (*fast food*). *Fast food* muncul karena tuntutan manusia sendiri, yang dalam aktivitasnya membutuhkan sesuatu yang serba cepat. Sarapan di atas kendaraan sambil bermacam ria, makan siang sambil meneruskan pekerjaan, makan malam sambil membaca koran yang sepanjang hari belum sempat disentuh. Semua dilakukan karena harus mengejar waktu. Budaya makan sekeluarga dengan tenang sambil mengobrol santai dan mengunyah makanan hingga lumat pun semakin luntur.

Kepraktisan memang menjadi nilai plus dari santapan *fast food*, bahkan sudah menjadi semacam gaya hidup. Ada rasa bangga ketika bisa bersantap di restoran-restoran yang notabene namanya sudah mendunia. Bahan-bahannya serba import. Daging, buah, sayuran, semua import. Namun, di balik semua itu, *fast food* biasanya rendah serat, kurang seimbang komposisi gizinya (jenis makanan kurang bervariasi), berlimpah lemak jenuh, kolesterol, gula dan kalori.

Mari kita berhenti sejenak.

- Apakah kita akan membiarkan warisan budaya makanan tradisional kita tergerus oleh arus kepopuleran *fast food* dan silau dengan segala sesuatu yang serba impor ?
- Akankah kita berdiam diri, atau sebaliknya malah bangga bila anak-anak kita hanya bisa order pizza, steak, fried chicken, burger, namun tidak tahu dan tidak berselera bila disajikan rujak, gado-gado, sayur asem, pecel, ketoprak, lontong sayur ?
- Apakah artinya sayang, bila karena kuatir anak kita lapar, lalu terus menerus menyodorkan makanan hingga akhirnya tumbuh 'terlalu sehat', 'makmur' tapi sesungguhnya kelebihan berat badan dan rentan terhadap berbagai penyakit 'orang tua', seperti diabetes, jantung ?
- Apakah bijak bila kemudian kita mencari solusi dengan berbagai program diet, totok, suntik langsing, sedot lemak, dll ?

Saatnya kita sadar dan teguh mengambil satu langkah penting. Mari kita kembali ke **PANGAN LOKAL** (*Local food*), yang bersifat **SLOW FOOD**.

Setidaknya ada 5 alasan bagi kita untuk mengambil sikap tersebut.

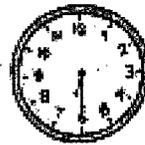
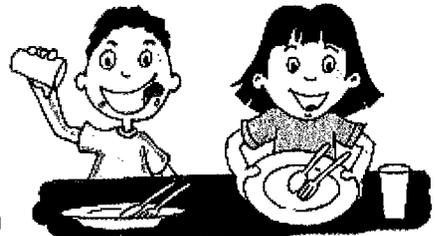
1. Rasa dan Kesegaran dari pangan lokal pastinya lebih baik dibandingkan dengan bahan makanan yang sudah menempuh perjalanan beribu-ribu mil untuk sampai di meja makan kita.

2. Mencintai bangsa sendiri. Dengan membeli pangan lokal, maka setiap rupiah yang kita belanjakan akan tetap berada di dalam negeri. Hal ini secara tidak langsung pula akan **membantu ekonomi para petani lokal**.
3. Dengan menggunakan bahan pangan lokal, terutama pangan organik, kita dapat **terhindar dari bahan-bahan kimia yang berbahaya**, pestisida, hormon pertumbuhan, antibiotik, pupuk kimia, dan benih rekayasa genetik. Bahan-bahan tersebut dapat mengakibatkan kanker, tumor, melemahnya sistem kekebalan tubuh, gangguan reproduksi, kerusakan ginjal dan lain-lain.

4. Menciptakan tradisi 'masakan rumah'. Setiap

orang tua pasti merindukan anak-anaknya, apalagi anak yang sudah berkeluarga dan tidak tinggal serumah, akan datang mengunjungi dan bercengkerama bersama. Salah satu hal yang dapat menjadi daya tarik, yang 'ngangeni', tidak lain dan tidak bukan adalah masakan khas "dapur mama". Sayuran, daging, bumbu, yang semuanya serba alami diracik, kemudian disantap bersama dalam suasana penuh kekeluargaan, tentu merupakan memori yang tidak terhapuskan sampai kapanpun. Nah, kapan lagi kita bisa menanamkan 'cita rasa keluarga' kalau bukan sejak anak-anak masih kecil? Apakah kita rela membiarkan restoran-restoran luar yang **m e m b e n t u k** cita-rasa / selera anak-anak kita ?

*Dan jangan lupa,
makan sampai habis,
karena kalau tidak,
akan menjadi sampah !*



Makan bersama merekatkan hubungan keluarga, juga menghemat energi, seperti memanaskan makanan berulang kali akan boros pemakaian listrik, gas dan minyak tanah

5. Pangan lokal sangat ramah lingkungan. Rantai transportasi yang lebih pendek dapat menghemat bahan bakar minyak. Penghematan juga terjadi dari sisi kemasan dan penyimpanan/pengawetan. Bila harus menempuh jarak yang jauh, tentunya membutuhkan energi besar untuk sistem penyimpanan dingin (*cold storage*).

Di dalam buku **The Live Earth, Global Warming Survival Handbook** tertulis, jika satu juta orang beralih ke makanan produksi lokal selama satu tahun saja, maka umat manusia akan melenyapkan 625.000 tonCO₂. Fantastik bukan ?

Keberagaman sayuran/buah lokal yang tersedia, selain memberi asupan gizi yang seimbang, juga berefek untuk keseimbangan alam. Bayangkan bila seluruh dunia menu makanannya seragam, *fast food*. Hal ini akan berakibat eksploitasi peternakan secara besar-besaran dan pertanian monokultur yang tentunya dapat mengganggu ekosistem alam, karena beresiko memutus rantai makanan.

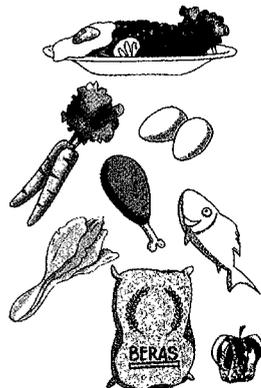
Nah, akan lebih ideal lagi bila kita masing-masing menanam sayuran / bumbu dapur / apotik hidup di pekarangan rumah kita. Udara lebih segar, anggaran belanja dapur dapat dihemat, kesegaran dan keamanan pangan sudah pasti terjamin, dan secara estetika rumah jadi lebih asri dan nyaman.

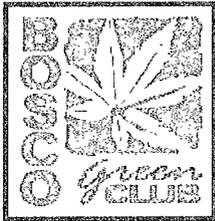
Tidak pernah ada kata terlambat untuk suatu kebajikan.

Hanya kita tidak tahu, bila kita menundanya hari ini, apakah kita masih diberi waktu sampai esok hari.....

MAKANAN SEHARI - HARI

Setiap hari ibu memasak secukupnya makanan yang sehat & bergizi. Dan jangan lupa, beli bahan makanan dari produk lokal ya !



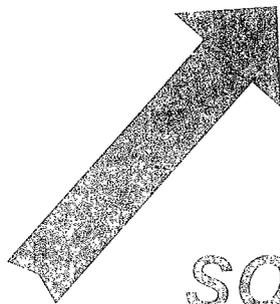
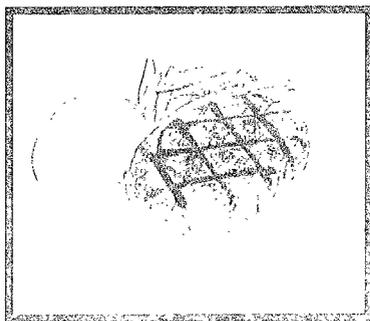


Baca, renungkan dan sebarkan
kepada rekan-rekan
Anda.....

Seri Kedua

TAHUKAH ANDA..?

Penyebab utama
GLOBAL WARMING
adalah
DAGING



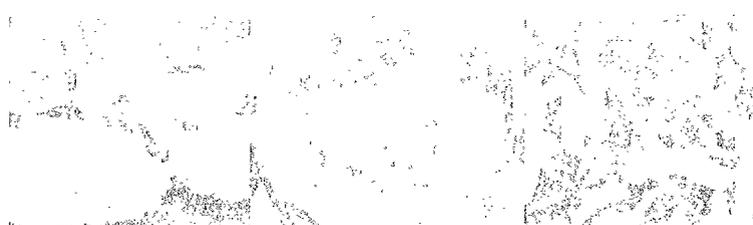
SOLUSI



Jadilah

VEGETARIAN

Maka anda turut berperan
dalam menghambat laju "Global Warming"



VEGETARIAN : SATU LANGKAH BESAR untuk SELAMATKAN BUMI

Pada dasarnya, yang harus kita lakukan adalah mengurangi semaksimal mungkin segala aktifitas yang menghasilkan emisi gas rumah kaca.

Penghasil utama emisi gas berbahaya yang mengancam kehidupan planet saat ini bukanlah mobil, motor, truk, bis dengan polusinya, tapi sesuatu yang sederhana, tak berdaya, dan nampak lezat di meja makan kita, yaitu DAGING !

Dalam laporannya, PBB mencatat bahwa 18% dari pemanasan global yang terjadi saat ini disumbangkan oleh industri peternakan, yang mana lebih besar daripada efek pemanasan global yang dihasilkan oleh seluruh alat transportasi dunia digabungkan! Ini dihitung dari emisi CO₂ yang dihasilkan, belum dari kotoran ternak yang mengeluarkan gas metan -CH₄- yang 23x lebih berbahaya dari CO₂ dan NO (300 x lebih berbahaya).

Seorang vegetarian yang mengendarai SUV Hummer (tanker) masih lebih bersahabat dengan lingkungan daripada seorang pemakan daging yang mengendarai sepeda!

MULAILAH SEDIKIT DEMI SEDIKIT UNTUK BERUBAH

Saran-saran di atas tidak akan berarti jika hanya menjadi bahan bacaan tanpa tindakan yang nyata. Kita harus benar-benar mulai mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tidak perlu mengambil langkah ekstrim untuk langsung berubah hanya dalam semalam bila hal tersebut terasa berat. Lakukanlah secara bertahap dan konsisten.

Ada tahapan yang bisa diikuti, mulai dari *flexitarians* (yang masih mengonsumsi sedikit daging), *lacto ovo vegetarians* (yang membatasi hanya pada produk olahan hewan, seperti susu atau keju), sampai *vegan* yang hanya makan sumber nabati saja.

Menjalani pola makan vegetarian haruslah direncanakan betul agar tubuh tidak kekurangan nutrisi penting. Sumber energi yang utama berasal dari karbohidrat, bukan hewan atau sayuran.

Menurut ahli nutrisi dan diet, dr. Carmelita Ridwan, orang dewasa perlu kalor sebanyak 1.500-3.000 kkal setiap hari. Dan, 60%nya harus dari unsur karbohidrat, seperti beras, singkong, umbi-umbian, kacang-kacangan. Kebutuhan protein sekitar 10-12% dari total kalori harian, atau 0.8-1 gram dari berat badan normal. Takaran ini bisa tercukupi dari sumber nabati. Makan empat potong tempe ukuran sedang sehari sudah bisa memenuhi setengah dari kebutuhan itu. Tempe juga bisa menjadi sumber vitamin B12 yang selama ini dianggap hanya terdapat dalam daging. Sayuran berwarna hijau tua, seperti brokoli dan bayam, juga bisa menjadi sumber kalsium yang baik selain susu kedelai. Sumber omega 3 juga bisa ditemukan dalam biji labu atau kenari.

Jadilah contoh nyata bagi lingkungan dan orang-orang di sekitar Anda. Contoh dan praktek yang Anda berikan sangat penting untuk menginspirasi banyak orang lainnya untuk berubah pula. Berikanlah informasi kepada orang-orang disekitar Anda sehingga mereka dapat mengerti mengenai konsekuensi dari pola hidup mereka. Berilah mereka dorongan untuk mencoba pola hidup lebih mulia yang akan menyelamatkan planet kita tercinta ini.

HAL-HAL YANG SEBAIKNYA ANDA KETAHUI :

Pola makan daging dapat merusak keseimbangan planet kita. Berikut adalah fakta-fakta yang berhubungan dengan kerusakan alam yang ditimbulkan oleh pola makan daging.

1. Pemborosan Sumber Daya Alam

Peternakan sapi di seluruh dunia telah menghabiskan makanan yang cukup untuk dikonsumsi oleh 8,7 miliar orang — lebih dari populasi seluruh umat manusia di Bumi. Kelaparan dunia tidak seharusnya terjadi apabila kita semua bervegetarian.

2. Pengerusakan Hutan secara masal

Hutan hujan tropis mengalami penggundulan besar-besaran setiap tahunnya untuk menyediakan lahan peternakan. Setiap vegetarian menyelamatkan 0.5 ha pepohonan setiap tahunnya, sebaliknya 55 ft² hutan tropis dihancurkan hanya untuk menghasilkan 1 ons burger.

3. Penyebab Polusi

Hewan ternak menciptakan kotoran yang jumlahnya 130 kali lebih banyak dari kotoran yang dihasilkan populasi seluruh umat manusia, yaitu 39,5 ton per detik! Pembuangan dari peternakan dan rumah pemotongan hewan dialirkan langsung ke sungai sehingga mengkontaminasi sumber-sumber air dan tanah.

4. Pemborosan Air Bersih

Dibutuhkan 5.000 galon air untuk menghasilkan 1 kg daging, dibandingkan dengan 1 kg gandum yang hanya membutuhkan 120 galon air. Diet vegetarian hanya membutuhkan 300 galon air sehari, sementara konsumsi daging membutuhkan lebih dari 4.000 galon air sehari.

5. Pemborosan Energi

Lebih dari 1/3 (sepertiga) bahan bakar fosil (minyak bumi, batubara) yang dikonsumsi di A.S. dihabiskan di sektor peternakan. Mulai dari pemeliharaan, rumah jagal, penyimpanan, transportasi, dan pabrik pendukung.